

KELLY CRISTINA REIS DE LIMA

ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA

Monografia apresentada à Facei –

Faculdade Einstein de Salvador para

obtenção do título de pós-graduação

em acupuntura.

Orientador: Prof. Dr. Alfredo Alexander Raspa

São Paulo 2018

Resumo

A lombalgia atualmente é um dos problemas mais comuns enfrentados pelos países industrializados, afetando uma grande parcela da população e desta forma contribuindo com altos custos para os sistemas nacionais de saúde e de bem-estar em termos de diagnóstico, tratamento e absentismo ocupacional.

A acupuntura tem se destacado como coadjuvante no tratamento da lombalgia, sendo um método eficaz e seguro, devido a inexistência de efeitos adversos.

O objetivo deste estudo foi o de reunir evidências científicas através de um levantamento bibliográfico em bancos de dados confiáveis, bibliotecas virtuais, em livros de autores reconhecidos, com o propósito de analisar os resultados obtidos nas diversas publicações, em termos da eficácia da aplicação de acupuntura no que diz respeito ao tratamento de pacientes com quadro de lombalgia. Vários estudos demonstraram a eficácia na redução da dor lombar, em especial no tratamento de lombalgia crônica por meio da estimulação sensorial através de agulhas.

Palavras Chave: Medicina Tradicional Chinesa, Acupuntura, Lombalgia

ABSTRACT

Key Words: Traditional Chinese Medicine, Acupuncture, Low Back Pain

Low back pain is currently one of the most common problems faced by industrialized countries, affecting a large part of the population and thus contributing to national health and wellness systems in terms of diagnosis, treatment and occupational absenteeism.

Acupuncture has been shown to be an adjuvant in the treatment of low back pain, being an effective and safe method due to the absence of adverse effects.

The objective of this study was to gather scientific evidence through a bibliographical survey in reliable databases and virtual libraries, in books of recognized authors, with the purpose of analyzing the results obtained in the various publications, in terms of the effectiveness of the application of acupuncture with regard to the treatment of patients with low back pain. Several studies have demonstrated efficacy in reducing lumbar pain, especially in the treatment of low back pain through sensory stimulation through needles.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC)	10
2.1 SUBSTÂNCIAS VITAIS.....	10
2.2 TEORIA DO YIN YANG	11
2.3 TEORIA DOS CINCO ELEMENTOS	12
2.4 ZANG FU	13
3. ACUPUNTURA.....	14
4. LOMBALGIA NA MEDICINA OCIDENTAL	15
5. LOMBALGIA NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	16
6. DIAGNÓSTICO.....	17
7. TRATAMENTO	18
8. CONCLUSÃO	21
9. REFERÊNCIA.....	22

1. INTRODUÇÃO

A dor lombar (lombalgia) é uma das queixas mais comuns encontradas na prática clínica, uma vez que 80% da população mundial esta sujeita a apresentar pelo menos um episódio de dor lombar ao longo de sua vida (BURIGO, 2010).

Localiza-se na região pósterio-inferior do tronco, entre o último arco costal e a prega glútea (SATO, 2010).

A classificação da dor lombar é definida de acordo com a duração e a origem em relação ha duração da dor, aquela de início súbito com até quatro semanas de duração é definida como lombalgia aguda; de quatro a doze semanas, como subaguda e, com doze semanas ou mais, como lombalgia crônica (IMAMURA et al,2001).

Já a origem da dor pode ser dividida em específica e inespecífica: a dor específica se dá quando existe uma causa bem definida associada a patologias da coluna, como doenças infecciosas ou inflamatórias como osteomielite, síndrome da cauda equina, espondiloartrite, espondilolistese, espondilite anquilosante, fratura (CHAITOW, 2008)

Já a dor inespecífica é tida quando não há uma justificativa exata para a causa da dor (NORDIN, BALAGUE, CEDRASCHI, 2006; RACHED et al., 2013).

Neste caso, inúmeras circunstâncias podem contribuir para seu surgimento, tais como: obesidade, tabagismo, realização de trabalhos pesados, sedentarismo fatores genéticos, maus hábitos posturais, alterações climáticas (BRAZIL et al., 2004; JONES et al., 2005).

Outras causas que pode contribuir são idade, condições de trabalho repetitivo ou estático, desequilíbrio ou fadiga muscular do tronco, trauma do local, uso excessivo da estrutura da coluna, além da interação desses com fatores psicológicos e sociais, tornando a origem da lombalgia inespecífica complexa e multifatorial (BRAZIL et al., 2004; COX, 2002; FERREIRA, PEREIRA, 2011).

Sabe-se também que até 30% dos casos de dor lombar aguda pode evoluir para a sua forma crônica (LADEIRA, 2011).

Provocando, um impacto socioeconômico negativo, por esta ser uma das maiores causas de faltas e afastamento do trabalho de adultos ativos, gerando altos custos para a sociedade e para os sistemas de saúde (FREITAS, 2006).

A medicina Tradicional Chinesa (MTC) tem por base os conceitos Taoístas e energéticos, os quais enfocam o indivíduo de energias, provenientes do céu e da terra que fluem por todo corpo e que devem estar em constante equilíbrio, quando isso não acontece temos então a manifestação das patologias.

O grande diferencial da MTC é avaliar e tratar o paciente como um todo, promovendo bem estar e qualidade de vida. (LOPES et al., 2011).

2. MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC)

A MTC tem por base os conceitos Taoístas e energéticos, onde o homem e o universo são partes integrantes um do outro. (MACIOCIA, 2005).

O indivíduo é constituído por um conjunto de energias, provenientes do universo que fluem por todo o corpo, e que deve permanecer em equilíbrio constante. Quando há quebra do equilíbrio ocorre à manifestação de patologias (BRITO, 2009).

A Medicina Tradicional Chinesa busca evidenciar todos os acontecimentos que gerem alterações funcionais e orgânicas que provocam o aparecimento de sinais e sintomas (BRITO, 2009).

Devido à perda de equilíbrio da energia interna entre o homem e o ambiente, ocorre um desequilíbrio ou desarmonia que gera a exteriorização dos sintomas. Alguns fatores que pode ocasionar esses sintomas são: a alimentação irregular, retenção de emoções ao longo da vida, fadiga (YAMAMURA, 1993).

Na teoria oriental todos os processos fisiológicos, sinais e sintomas podem ser analisados pela teoria Yin-Yang e esse conceito tem permeado a filosofia chinesa há séculos (MACIOCIA, 2005).

Existem energias que fluem pelo corpo que são chamadas de “Qi” (energia) e “Xue” (sangue), e estão presente em canais energéticos, denominados de meridianos, que

concentram ramos nervosos neuromusculares sensitivos. O Xue tem função de nutrir o organismo e dar suporte à mente (BREVES, 2001).

Para a MTC o corpo e a mente formam um mecanismo complexo, que estão em constante interação com energias e substâncias vitais, formando o organismo. Essas substâncias são definidas em Qi, Shen, Jing, Xue e Jin Ye

2.1 Substâncias vitais

Qi- significa força vital, éter de matéria e energia, dentre outros e considerado como substancia fundamental constituinte do universo, incluindo a vida humana e suas transformações. Nesse sentido constitui a força vital formadora da forma física dos seres e a força matriz que ordena a atividade impulsionadora dessa forma física.

Shen- representa mente, espírito ou consciência e indica as atividades mentais, o pensamento, a memória as idéias e a sabedoria.

Jing- Traduzido como essência da vida por determinar as origem da vida e as características físicas. Possui significados como essência pré-natal, essência pós-natal adquirida e essência do rim, como sistema. Vale ressaltar que os rins, assim como todos os órgãos na MTC, são vistos como um sistema e não como um órgão independente.

Xué- significa sangue e todos os seus componentes: plasma, hemácias, leucócitos e plaquetas. É constituído pelas essências pré-natal e pós-natal adquiridas. A primeira essência origina-se no ato da concepção, forma a medula óssea, que produz o sangue.

Yin Ye- engloba todos os líquidos existentes no corpo, intra e extracelulares (VILELA;LEMOS 2010).

A concepção chinesa a respeito do universo está apoiada em três pilares básicos: teoria do Yin e Yang, cinco movimentos também conhecida como cinco elementos e dos Zang Fu

(órgãos e vísceras), o tratamento das mais diversas patologias são baseados nessas teorias (YAMURA, 2001).

2.2 Teoria do Yin Yang

O Yin e o Yang são conceitos da MTC, seus princípios fundamentais baseiam-se no oposto e complemento, ou seja, um sempre é complementado pelo outro, ambos interagem formando-se num ciclo ritmado (CHAVES et al 2006; LUCA, 2008; MACIOCIA, 1996).

Essas interações entre os opostos auxiliam na percepção e identificação de diversas patologias. O conceito Yin-Yang surgiu a partir da observação das leis que estabelecem a ordem natural, portanto, tudo o que acontece no universo tem dois aspectos opostos e interdependentes, exemplo a observação do dia e da noite na qual existe um oposto e ambos necessitam estar em equilíbrio para reger as atividades naturais. O Yang significa o “princípio ativo, masculino, diurno, luminoso, quente, e, portanto, o branco”, já o Yin representa o princípio “passivo, feminino, noturno, escuro, frio, enfim, o preto” (CHAVES et al., 2006; LUCA, 2008; MACIOCIA, 1996).

2.3 Teoria dos cinco elementos

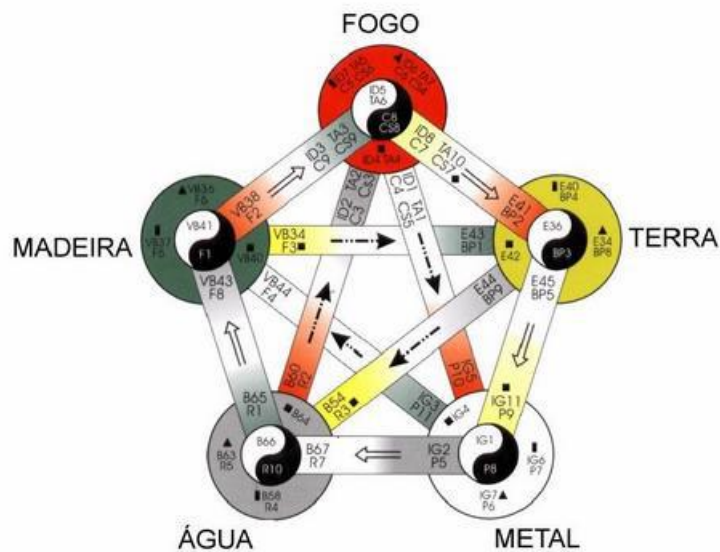
A teoria dos cinco elementos foi criada pelos antigos filósofos chineses, para explicar o comportamento da natureza e os seres presentes é possível entender a partir dessa teoria como ocorrem os fenômenos de geração, controle de desenvolvimento e destruição de toda a natureza, inclusive do ser humano.

Estes cinco elementos recebem os nomes de: Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água (MACIOCIA, 1996; VECTORE, 2005).

Esses são separados e posicionados diretamente ligados a seqüência de produção ou geração e dominância. O ciclo de Geração forma uma seqüência em que cada elemento gera o seguinte e ao mesmo tempo ele está sendo gerado. Deste modo teremos: madeira gerando fogo, fogo gerando terra, terra gerando metal, metal gerando água e água gerando madeira (MACIOCIA, 1996; VECTORE, 2005).

No ciclo de dominância cada elemento controla o outro e ao mesmo tempo estão sendo controlados, formando uma relação de controle e restrição mútua entre eles. Assim teremos: as relações de geração e dominância que asseguram o equilíbrio entre os elementos e com isso mantêm a normalidade de seus processos, quando ocorre um desequilíbrio em uma das fases ou na relação entre alguma delas ocorrerá alterações no sistema (MACIOCIA, 1996; VECTORE, 2005).

Os cinco Elementos em sistemas de produção, dominação e contra dominação



Fonte: (LOPES, 2010).

2.4 Zang Fu

O termo Zang Fu é utilizado para denominar órgãos (Zang) e vísceras (Fu). Este conceito permite entender a formação, função e funcionamento dos órgãos e vísceras, e nesses são observados três aspectos: energético, funcional e orgânico. São doze sistemas, seis de origem Yin e seis de origem Yang, agrupados em pares com polaridades diferentes acoplados a um dos cinco elementos (LIVRAMENTO et al., 2010; LUCA, 2008).

O Zang (Órgãos) possui características Yin, são sólidos e internos e correspondem à estrutura.

Fu (Vísceras) possui aspecto Yang, são ocos e externos e correspondem à função.

Esses formam um sistema interligado que integram funções fisiológicas, emocional e o ambiente externo, além de estarem relacionados à produção, transformação, armazenamento e distribuição de substâncias vitais (GÓIS, 2007; LIVRAMENTO et al., 2010).

Correlação do Zang Fu com os cinco elementos.

Cinco elementos	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
Órgão (Zang)	Figado	Coração	Baço-Pâncreas	Pulmão	Rins
Viscera (Fu)	Vesícula Biliar	Intestino delgado	Estômago	Intestino grosso	Bexiga
Manifestação externa	Olho	Língua	Boca	Nariz	Orelha
Manifestação energética	Unha	Tez do rosto	Lábios	Pele/pelos	Cabelo
Energia	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio
Cor	Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
Emoções	Raiva	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo

Fonte: Adaptação (DORIA et al., 2012).

3. ACUPUNTURA

A acupuntura é uma das técnicas da MTC, a palavra tem origem em duas palavras em latim: *acus*, que significa agulha, e *punctura*, que significa picada. Portanto, é a inserção de agulhas em pontos específicos na pele, com o objetivo de tratar e prevenir doenças. (SILVA et al., 2011)

As principais aplicações de acupuntura eram feitas com agulhas de pedra entre os séculos XXI-XVI A.C.. Com o decorrer dos anos foram substituídas por farpas de bambu, ossos e espinhas de peixe, posteriormente, diante da evolução da acupuntura por meio de pesquisas, foram substituídos os materiais por bronze, ouro, prata, platina e outros, até finalmente adotar-se o uso exclusivo de agulhas de aço inoxidável. (SZABÓ e BECHARA, 2010).

A técnica baseia-se no equilíbrio energético do paciente, que é tratado de forma global, estabelecendo uma harmonia entre o corpo e a mente através dos meridianos, conhecidos como canais energéticos, que correspondem às linhas imaginárias que percorrem todo o corpo, ligando órgãos às vísceras, nestes canais trafega a energia vital denominada Qi. (LORENZETI 2006).

No decorrer dos meridianos, obtemos vários pontos de acupuntura onde é introduzida a agulha – também chamados de acupontos. São regiões da pele onde há grande concentração de terminações nervosas sensoriais e relacionam-se com nervos, vasos sanguíneos, tendões, periósteo e cápsula articular, e quando são estimulados, acessam diretamente o sistema nervoso central (SNC). (ROSA et al., 2010)

A acupuntura analisa o organismo humano de um ponto de vista sistêmico e complexo, e demonstra que há uma grande quantidade de agentes que se inter-relacionam. (LOPES et al., 2011)

4. LOMBALGIA NA MEDICINA OCIDENTAL

O esqueleto humano é dividido em apendicular (membros superiores e inferiores) e axial que compreende a coluna vertebral, o crânio, o esterno e as costelas. (BURIGO e LOPES, 2010)

Cunha (2007) descreve a importância da coluna vertebral, pois esta é o eixo do corpo humano e permite a sustentação estática e a funcionalidade cinética, havendo assim a conciliação de rigidez e flexibilidade.

A coluna vertebral é dividida em cervical, torácica, lombar, sacral e coccígeas e realiza os movimentos de flexão, extensão, inclinação lateral, e rotação. A amplitude dos movimentos vertebrais depende do nível da coluna vertebral e a coluna lombar é responsável pela maior parte dos movimentos de flexão e extensão. (MEHRET et al, 2010)

Além disso, a coluna lombar fornece suporte para a porção superior do corpo e transmite o peso dessa área para os membros inferiores e região pélvica. (CUNHA, 2007)

De acordo com IIDA (2008) o homem na sociedade atual permanece na postura sentada grande parte do dia e isso ocasiona desequilíbrios musculares e diminuição da estabilidade e mobilidade na região lombar.

A dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável, relacionada a lesões reais ou potenciais representa um dos grandes incômodos da humanidade e tem impacto social e econômico. (Branco, 2005)

A lombalgia é a segunda dor mais freqüente no homem. Esse fator pode gerar um impacto econômico, pois representa um custo elevado no seu tratamento para o sistema de saúde e para previdência social, devido ao alto índice de afastamento.

A dor localizada corresponde na região pósterio-inferior da coluna vertebral, compreendida entre o último arco costal e a prega glútea, podendo acarretar limitações em vários aspectos da vida do indivíduo. (SATO, 2010)

O aparecimento da lombalgia está associado a fatores psicológicos, ergonômicos, alterações biomecânicas, características demográficas e ocupacionais. (MACEDO E BRIGANÓ, 2009)

5. LOMBALGIA NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Para a MTC a lombalgia é uma manifestação sindrômica relacionada, basicamente, às deficiências energéticas dos Rins. Todavia, uma alteração energética de outros meridianos pode resultar em uma enfermidade na coluna lombar. (LOPES, 2010)

Isso ocorre por uma manifestação de um desequilíbrio energético (FLORIDO 2001).

No entanto, Mehret et al. (2010) menciona que a lombalgia, na visão da MTC, pode ser descrita como uma síndrome de obstrução dolorosa, o que se caracteriza por sensibilidade ou formigamento dos músculos, tendões e articulações, causados por invasão de uma energia perversa como vento, frio ou umidade. Essa invasão resulta na obstrução de Qi e Xue dos meridianos.

Para Ferreira (2009), a lombalgia pode ser desencadeada por fatores externos e internos. Fatores externos são mudanças bruscas de clima, frio, umidade, vento, calor e traumatismos, que resultam em estagnação de sangue, bloqueando a passagem de Qi e Xue

pelos meridianos da região lombar. Fatores internos são as emoções, fadiga física e deficiência energética do corpo devido à idade avançada. Nestes casos, a essência energética é deficitária, podendo chegar à exaustão e a uma deficiência do Qi e do Xue, impedindo que os músculos e os tendões apresentem uma nutrição apropriada, o que resulta em uma fadiga tecidual mais rápida ao nível da região lombar. A área inferior das costas é intensamente influenciada pelos Meridianos da Bexiga e do Rim. O meridiano principal da Bexiga flui ao longo das costas em duas linhas, o meridiano do Rim flui a partir do períneo ao longo da coluna e vai para os rins e para a bexiga. (CUNHA, 2007).

Lopes et al. (2011) descreveu em sua pesquisa que a MTC considera a região lombar, assim como toda a coluna vertebral, dependente do Shen Qi. Quando existe uma deficiência da energia, surge a condição básica para haja as alterações energéticas, funcionais e orgânicas nas regiões. A deficiência de energia do rim está associada à patologia energética dos Zang e Fu e dos Canais de Energia e Colaterais. Assim, as diversas formas de lombalgia, consideradas pela MTC, estão condicionadas às afecções dos Canais de Energia Principais, Curiosos, Distintos, Tendinomuscular e Luo longitudinal.

6. DIAGNÓSTICO

Há alguns métodos clássicos utilizados na MTC para realizar o diagnóstico.

Anamnese, onde diversas perguntas são feitas, como as preferências alimentares e climáticas do indivíduo, histórico e sintomas da doença, modo de vida, informações sobre o aspecto da urina, fezes e menstruação, e tudo o que o terapeuta julgue necessário para compreender melhor o processo da doença.

A respiração, sons emitidos pelo paciente, como suspiros, tosse ou soluços a inspeção da pele, olhos, língua, mãos e unhas também contribuem para diagnosticar a causa do desequilíbrio energético (TESSER 2010).

Existe também o método da palpação dos pulsos que, se bem realizado, pode indicar onde está o desequilíbrio energético primário do organismo, nesta técnica, são consideradas velocidade, ritmo, intensidade e características ondulatórias do pulso, onde cada um desses fatores pode indicar uma desarmonia específica. Muitos anos de treino e estudo são necessários para se dominar a arte do diagnóstico pelo pulso (WEN, 1997).

Após esses procedimentos, pode-se ainda utilizar a teoria dos cinco elementos como forma de diagnóstico, que, através de um pentagrama específico para tal, permite enquadrar as deficiências e excessos energéticos do indivíduo. Isso é possível, pois cada um dos cinco elementos correspondem à um órgão *Zang Fu*, à um sentido e à um sentimento específico (FAUBERT, CREPON, 1990; ROSS,1994).

7. TRATAMENTO

Existem vários tratamentos conservadores para a dor lombar, intervenção cirúrgica é rara e pode causar uma incapacidade maior. Medicamentos nem sempre obtém os resultados esperados e os fármacos utilizados não estão isentos de reações indesejáveis. (VALDES Et al. 2001).

(GODOY et al.,2014) ressaltou em sua pesquisa que a acupuntura possui maior flexibilidade para a redução da dor quando comparado a outros tratamentos.

Em relação a aceitabilidade do paciente ao tratamento trás resultados fisiológicos e psicológicos que contribuem para uma melhora do quadro em geral. (MENDELSON, 2013)

A eficácia e a segurança dos tratamentos com acupuntura em lombalgia inespecífica, podendo ser crônica ou aguda tem demonstrado um benefício importante sobre a evolução natural da enfermidade. (ROMANA, 2013).

O Tratamento da dor nas costas é baseado na distinção entre casos agudos e crônicos e é essencial a identificação dos canais envolvidos e a técnica correta de inserção de agulhas. É importante também sempre diferenciar os padrões principais de origem da dor (Invasão de Frio e Umidade, Estagnação de Qi e Sangue, Deficiência do Rim, Estagnação do Qi do Fígado). Na visão da acupuntura, os aspectos mais importantes para um bom tratamento não se constitui apenas na diferenciação dos padrões, mas na escolha adequada de pontos distais e locais, além da correta manipulação e irradiação da sensação da inserção da agulha. A escolha

deve ser pela localização e natureza da dor e não pela identificação dos padrões (MACIOCIA, 2009).

Os princípios do tratamento para a invasão de Frio e Umidade são Expelir o Frio, resolver a Umidade, revigorar os canais da parte inferior das costas. Para a Estagnação de Qi e Sangue é importante mover o Qi, eliminar a estagnação, revigorar o Sangue e revigorar os canais da região inferior das costas. A Deficiência do Rim deve ser tratada com a Tonificação e aquecer o Yang do Rim e também revigorar os canais da parte inferior das costas. Para resolver a Estagnação do Qi do Fígado, como princípio de tratamento, deve ser movido o Qi, acalmar o Fígado e a Mente, eliminar a estagnação. (MACIOCIA, 2009)

(Maciocia ,2009) indica o tratamento com pontos Locais e Distantes no tratamento de quadros Agudos que são provenientes da Umidade-Frio ou estagnação de Qi e Sangue na área afetada. Os pontos distais são particularmente importantes e são primeiramente inseridos e manipulados antes de inserir os pontos locais. A escolha dos pontos distais se deve pela localização da dor. Os pontos locais são escolhidos de acordo com a sensibilidade mediante a pressão e devem ser inseridos como método de sedação e as agulhas devem ser mantidas no lugar por aproximadamente 20 minutos e podem ser manipulados em intervalos.

Os principais Pontos Distais como descrito por (Maciocia, 2009)

B-40 (Weizhong) este ponto será utilizado quando a dor se localizar na região inferior das costas.

ID-3 (Houxi), caso a dor seja unilateral e localizada na região mais alta, aproximadamente ao nível do umbigo.

Yaontongxue (ponto extra), caso a dor seja unilateral e localizada na parte média das costas, mais acima do nível do umbigo.

B-62 (Shenmai), caso a dor seja unilateral e se irradie para baixo em direção à perna. É também selecionado quando a irradiação descendente da dor em direção à perna afetar mais de um canal.

Os principais Pontos Locais para o tratamento da parte inferior das costas também são descritos por Maciocia (2009):

B-25 (Dachangshu), se a dor se localizar em área mais alta que a sacroilíaca.

B-54 (Zhibian), se a dor se localizar nas nádegas.

Tunzhong (ponto extra), lateral ao ponto B-54, se a dor se localizar nas nádegas.

B-36 (Chengfu), caso a dor se irradia descendente para região dorsal da coxa.

B-37 (Yinmen), se a dor se irradiar descendentemente para a região dorsal da coxa.

DU-4 (Mingmen) tonifica o Yang do Rim e fortalece as costas.

DU-8 (Jinsuo) relaxa os tendões e alivia a rigidez e contração da coluna vertebral.

Shqizhuixia (no ponto Vaso Governador, abaixo da ponta da L5) é um ponto extra extremamente eficaz.

B-32 (Ciliao). Este ponto é utilizado caso a dor se localize sobre o sacro

B-23 (Shenshu). Utilizo sempre este ponto em caso de dor crônica das costas que ocorre contra fundo de deficiência do Rim (MACIOCIA 2009).

Conclusão

Com base no estudo dessa revisão bibliográfica, há evidências de que a Acupuntura no tratamento da Lombalgia, é eficaz na redução da dor e nas limitações funcionais. Estudos apontam que o tratamento é uma alternativa terapêutica promissora e efetiva. Os conhecimentos milenares da Medicina Tradicional Chinesa, associados ao conhecimento da Medicina Ocidental podem contribuir para um grande avanço na medicina de forma em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BURIGO, F.L.; LOPES, S.M.S. Lombalgia crônica mecânica: estudo comparativo entre acupuntura sistêmica e pastilhas de óxido de silício. *Revista Brasileira de Terapias e Saúde*, Curitiba, v.1, n.1, p. 27-36, jul./dez. 2010.
- BRAZIL, V.; XIMENES, A. C.; RADU, A. S.; FERNADES, A. R.; APPEL, C.; CHAITOW, L. Guia do terapeuta: massagem para dor lombar e pélvica. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.
- DULCETTI, ORLEY. Pequeno tratado de acupuntura, São Paulo: 1993.
- FLORIDO LILIANE O.C. Efeitos da acupuntura na lombalgia 2001.
- GODOY JOSÈ R. P. Efeitos da acupuntura na dor lombar et al 2013.
- IIDA, I. – Ergonomia – Projeto e Produção. 2. Ed. São Paulo: Editora Edgard Blücher. Brasil, 2005.
- LORENZETTI, B. T. A.; CORRÊA, F. T.; FREGONESI, C. E. P. T.; MASSELLI, M. R. Eficácia da acupuntura no tratamento da lombalgia. *Arq. Ciências Saúde Unipar*, v. 10,n. 3, p. 191-196, 2006.
- LUCA, A. C. B. - Medicina tradicional chinesa- Acupuntura e tratamento da síndrome climatérica. - Tese apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo para obtenção do título de doutor em ciências. São Paulo. 2008. Disponível
- MACIOCIA, G. Os fundamentos da medicina chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas. 1ª ed. São Paulo: Roca, 1996 a.
- MAÇANEIRO, H.; RIBEIRO, C. H.; et al. Diagnóstico e Tratamento das Lombalgias e Lombociatalgias. *Rev Bras Reumatol*, v. 44, n. 6, p. 419-425, 2004.
- MEHRET, M. O. C.; et al. - Estudo comparativo entre as técnicas de acupuntura, craneoacupuntura de Yamamoto, eletroacupuntura e cinesioterapia no tratamento da lombalgia crônica. - Artigo publicado na revista Brasileira Terapia e Saúde, Curitiba, v. 1, n 1, p. 1-12, jul./dez. 2010.
- DULCETTI, ORLEY. Pequeno tratado de acupuntura, São Paulo: 1993.